



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ИП Потапова Л.В.
Л.В.Потапова
«01» сентября 2023г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Лицей №1
С.Ю.Незлученко
«01» сентября 2023г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (МАЛОБЕСПЕЧЕННЫЕ)

Нормативная документация: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах» Лапшина В.Т. 2004 год.

1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Понедельник 1							
Завтрак							
Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	15,77
Тефтели мясные с соусом	110	7,68	6,80	6,80	197,60	462	44,00
хлеб йодированный	60	2,24	0,88	19,76	91,96		5,41
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
ИТОГО	520	15,32	16,88	75,96	594,06		71,69
Вторник 1							
Завтрак							
Блинчики с творогом со сметаной	170	14,40	12,45	30,90	338,30		53,00
яблоко	150	0,27	0,00	7,74	80,50	24	8,40
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
ИТОГО	520	14,97	12,45	53,84	478,80		67,91
Среда 1							
Завтрак							
каша жидкая, молочная, овсянная с маслом, с сахаром	200	7	13	33	287,5	311	38,00
повидло фруктовое	30	0	0,00	17,70	67,20		4,50
батон	60	2,37	0,60	14,49	70,14	15	6,00
яблоко	100	0,4	0,00	9,80	44,00	24	8,40
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
ИТОГО	590	8,33	13,1	53,4	528,8		63,41
Четверг 1							
Завтрак							
Плов мясной	240	17,20	8,40	42,80	324,00		50,54
батон	60	2,37	0,60	14,49	70,14	15	6,00
масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96	9,17
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
ИТОГО	510	19,88	17,3	72,55	531,1		72,22
Пятница 1							
Завтрак							

омлет натуральный на молоке	150	12	20,00	2,28	338,30	187	45,49
Овощи свежие	60	0,26	0,00	0,79	4,46		8,00
батон	60	2,37	0,60	14,49	70,14	15	6,00
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
ИТОГО	470	14,927	20,6	32,76	472,9		66,00

2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
--------------------	-------	-------	------	-------	------	----------	------------

Понедельник 2

Завтрак							
Плов мясной	240	17,20	8,40	42,80	324,00		50,54
батон	40	2,37	0,60	14,49	70,14	15	4,00
Овощи свежие	60	0,26	0,00	0,79	4,46		8,00
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
ИТОГО	540	20,127	9	73,28	458,6		69,05
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

Вторник 2

Завтрак							
Запеканка творожная со сметаной	160	20,25	17,96	18,50	322,65	366	60,23
Салат из моркови	80	0,75	2,00	5,50	43,00	46	7,93
батон	40	2,37	0,60	14,49	70,14	15	4,00
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
Итого	480	23,67	20,56	53,69	495,79		78,67
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

Среда 2

Завтрак							
каша вязкая, молочная, рисовая с сахаром, с маслом	200	6	10,25	38,00	277,50	302	33,50
масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96	9,17
батон	60	2,37	0,60	14,49	70,14	15	6,00
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
ИТОГО	470	17,4	34,7	116,1	484,6		55,18
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

Четверг 2

Завтрак							
омлет натуральный на молоке	150	12	20,00	2,28	338,20	187	45,49
Овощи свежие	60	0,26	0,00	0,79	4,46		8,00
батон	60	2,37	0,60	14,49	70,14	15	6,00
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
ИТОГО	470	14,927	20,6	32,76	472,8		66,00
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

Пятница 2

Завтрак							
макаронны отварные с сыром	230	9,72	11,11	38,34	300,60	333	37,19
батон	60	2,37	0,60	14,49	70,14	15	6,00

повидло фруктовое	30	0	0,00	17,70	67,20		4,50
Кофейный напиток на молоке	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692	19,00
ИТОГО	520	14,59	15,31	99,23	589,94		66,69